

*Психологическая
поддержка выпускников
при подготовке к экзаменам*



Почему выпускники так волнуются?



Сомневаются в полноте и прочности своих знаний?

Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание?

➤ **Испытывают страх** перед экзаменом **в силу личностных особенностей** — тревожности, неуверенности в себе?

➤ **Боятся** **незнакомой, неопределенной ситуации?**

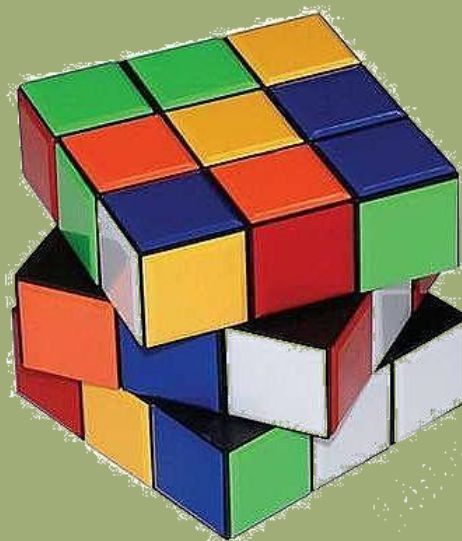
➤ **Испытывают повышенную ответственность** перед родителями и школой?

➤ **Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребенка.**

Подготовка к ГИА и ЕГЭ

Консультации
с педагогами

Способы
усвоения
материала



Отдых

Питание

Работоспособность

100
баллов
на
ЕГЭ

= ранняя
подготовка

= усидчивость

= целеустремленность

= уверенность
в себе

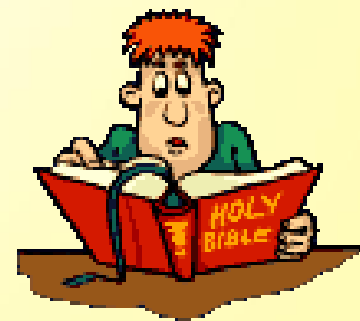
= немного
везения

Чем вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи экзамена?

► Оказывать поддержку:

проявлять понимание, опираться на сильные стороны ребенка, избегать подчеркивания промахов ребенка, верить в его силы, внести юмор во взаимоотношения с ребенком, демонстрировать любовь и терпение...

► ***Важно, чтобы родитель научился принимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи! Но это не исключает обязательств и со стороны ребёнка.***



Чем вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи экзамена?

Собрать информацию о процессе проведения экзамена

- **Обсудить эффективные способы подготовки к экзаменам**
- **Научите ориентироваться во времени и уметь его распределять**
- **Посоветуйте обратить внимание на следующее:**
 - пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
 - внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
 - если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.





Чем вы можете помочь своему ребенку...



- ❖ **Организовать режим** (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке).
- ❖ **Вместе определите:** «жаворонок» выпускник или «сова».
- ❖ **Если «жаворонок» — основная подготовка проводится днем,**
- ❖ **если «сова» — вечером.**
- ❖ **Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ, ГИА). Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.**

Чем вы можете помочь своему ребенку...

...хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, **только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.**

➤ вред может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающими телевизором или радио.

➤ **Запах**

➤ Мудрые японцы установили, что запах лимона может повысить ваш интеллект на 20 процентов

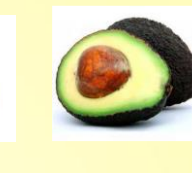
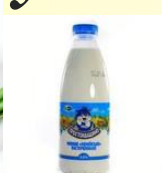
➤ Не стоит игнорировать столь существенную помощь голове, поэтому во время подготовки к экзамену сделайте так, чтобы в комнате пахло лимоном (**искусственные** ароматизаторы не подходят)



КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЕЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ?

- Питаться во время подготовки к экзаменам диетологи советуют **не реже четырех раз в день**, но порции должны **только утолять голод**, а не пересыщать.
- Полезна своевременная умеренная трапеза, содержащая хлеб, орехи, рис, мюсли или бобы. В них содержатся комплексные соединения сахара, так называемые полисахариды. Они высвобождаются медленнее, лишь минут через пятнадцать уровень сахара постепенно повышается, и человек чувствует себя бодрым и свежим. И в процессе умственной работы гораздо лучше подкрепиться булочкой или крекером, чем конфетой.
- **Не забывать** часто пить.
- **Не пытаться учиться**, пока вы обедаете или перекусываете
-

Продукты, улучшающие ПАМЯТЬ, МЫШЛЕНИЕ



Цинк: улучшает память, способствует концентрации внимания. Легче всего усваивается цинк, содержащийся в морской рыбе, стручковых, хлебе, индюшатине.

Бор: хотя этот микроэлемент присутствует в пище в определенном количестве, но когда его не хватает, снижается **активность мозга**. Бор есть в яблоках, грушах, винограде, брокколи.

Кальций: необходим для нормального функционирования нервной системы (он играет важную роль в передаче импульсов между нервными клетками, из которых состоит мозг). Кальций содержится в основном в молочных продуктах, а также в апельсинах и кураге.

Магний: как и кальций, он отвечает за передачу нервных импульсов. Содержится в арахисе, бананах, обезжиренном молоке, пророщенной пшенице.

Железо: необходимо для сохранения способности к запоминанию и концентрации внимания. Его источники – ливер, обезжиренное мясо, сухофрукты, фасоль, зеленые овощи.

Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге. Перед экзаменом съешьте тарелку тертой моркови с растительным маслом.

Ударная доза даже объективно полезных веществ вряд ли может быть полноценно усвоена и не принесет желаемого результата. Для того чтобы голова хорошо работала всегда, в том числе **и в экзаменационную пору**, необходим **полноценный ежедневный рацион**. И помнить об этом следует на протяжении всего учебного года.

..необходимо помнить.....

- **Человек устроен так, что результативно может удерживать свое внимание на чем-либо не более 40 минут.**
- **Пик внимания и усвояемости материала наступает примерно через 20 минут с начала занятия.**
- **Ученые-психологи утверждают, что самое оптимальное время занятий - 30 -40 минут.**

Примерный график подготовки к экзаменам.

➤ Начало занятий:

- 1) 30 (40) минут занимаемся - **3** минуты отдыха,
- 2) 30 (40) минут занимаемся - **5** минут отдыхаем
- 3) 30 (40) минут занимаемся - **10** минут отдыхаем
- 4) 30 (40) минут занимаемся - **5** минут отдыхаем
- 5) 30 (40) минут занимаемся - **3** минуты отдыха
- 6) 30 (40) минут занимаемся – и здесь уже **отдыхаем не менее одного часа.**

Продолжение занятий – все тоже, но перерывы надо увеличить вдвое и т. д.

Об отдыхе между занятиями

Отдых никаким образом не должен соприкасаться с учебой

физические упражнения, игра с кошкой или собакой, прогулка на свежем воздухе....

в общем, **максимально отвлекаться от учебы.**

Большие же перерывы, если есть возможность, потратьте на сон.

Недосып необходимо полностью исключить.

Чем вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки к ГИА?

Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок.

- **Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет...**
- **Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку не имеет смысла даже тогда, когда он не знает вообще ничего.**
- **В-третьих, это запрещено и можно вообще лишиться возможности сдать экзамен.**
- **В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, которая написана его собственной рукой, но всё уже и так находится в его голове...**

Чем вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки к ГИА?

- **Важно заранее продумать и подготовить одежду и обувь** для экзамена (комфорт играет немаловажную роль).
- Подготовить и сложить необходимые вещи для экзамена (паспорт, ручку, воду и т.п.)
- **Просчитать временной маршрут до пункта проведения ГИА, чтобы исключить опоздание...**
- **Обязательно позавтракать**
- **Но ни в коем случае нельзя принимать успокоительные лекарственные средства в день экзамена.**

Во-первых, в состоянии абсолютного спокойствия человек лишен достаточной мотивации для достижения успеха: до определенного уровня тревога как бы подстегивает человека. Во-вторых, под действием успокоительных средств человек не сможет как следует сосредоточиться.

Мудрый совет: Если делать то, что вы ненавидите, можно серьезно заболеть. Вам нужно любить то, что вы делаете.

Любите экзамены!

Приём, при котором в воображении постепенно развивается терпимость к раздражителям

Вообразить и пережить ситуацию, вызывающую тревожность. Нужно выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться).

Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, школьнику можно составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх, т.е. последовательность шагов, которые приводят к тревожному событию.

Например: встать утром и выслушать родительские указания. Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене. Поездка на место проведения экзамена. Рассаживание по местам. Получение тестовых бланков. Заполнение бланков титульных листов. Решение заданий...

После перечисления всех тревожных ситуаций школьнику стоит представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться.

Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке.

После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги.

ВАЖНО:

Перед экзаменом или во время него выпейте несколько глотков воды. Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. **Недостаток воды резко снижает скорость нервных процессов.**

В антистрессовых целях воду пьют за **20 минут до** или **через 30 минут после** еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, так как она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях.

Можно пить ***просто чистую воду или зеленый чай.***

Все остальные напитки с этой точки зрения **бесполезны или вредны.**

...накануне экзамена....



- Договоритесь с ребенком, что **вечером накануне экзамена** он **раньше** прекратит подготовку, **сходит на прогулку**, примет душ и ляжет **спать вовремя**.
- Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

**Помогите своему ребёнку настроиться
на успех и удачу!**

Спасибо за внимание !



*Ни пуха,
ни пера!
Верю в тебя и твою удачу*